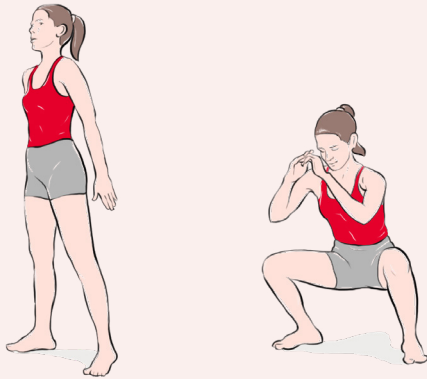


# Home-Workout für Anfänger

## Rundum fit mit unserem Ganzkörper-Workout

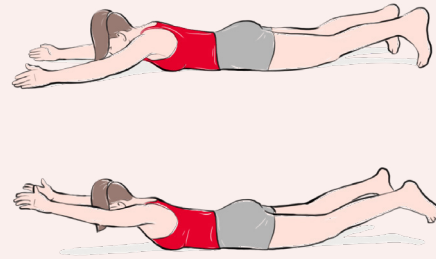
Bevor du startest, solltest du dich gut aufwärmen (z. B. mit Joggen auf der Stelle und 20 Jumping Jacks). Fortgeschrittene können das Workout intensiver gestalten, indem sie mehr Wiederholungen einbauen.

### 20 x Squats



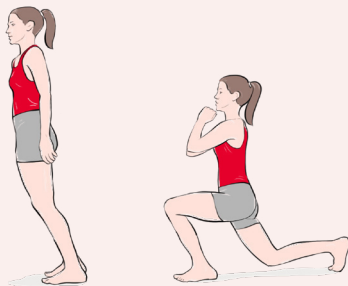
- ✓ Schulterbreiter Stand, gerader Rücken
- ✓ Po nach hinten strecken
- ✓ Knie beugen
- ✓ Wieder aufrichten

### 20 x Superman



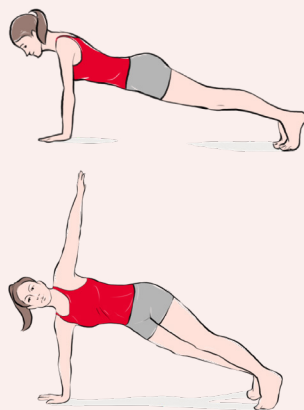
- ✓ Bauchlage, Arme nach vorn gestreckt, Blick nach unten
- ✓ Körpermitte anspannen
- ✓ Arme und Beine gleichzeitig heben
- ✓ Position kurz halten, wieder absenken

### 20 x Lunges (10 pro Seite)



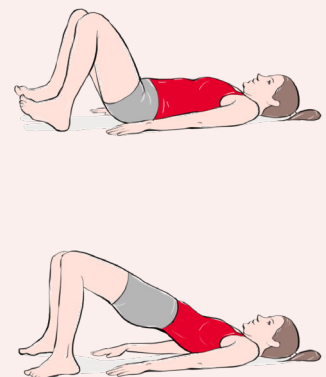
- ✓ Aufrechter Oberkörper, hüftbreiter Stand
- ✓ Einen Fuß nach vorn setzen
- ✓ Körper absenken
- ✓ Hinteres Knie über dem Boden halten

### 20 x Plank Rotations (10 pro Seite)



- ✓ Plank mit ausgestreckten Armen und geradem Rücken
- ✓ Körper drehen & auf einem Arm abstützen
- ✓ Seitenwechsel

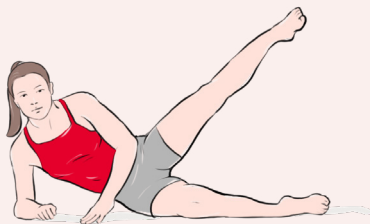
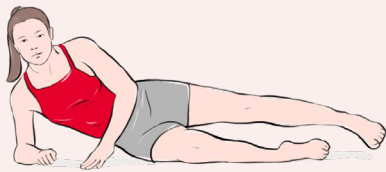
### 20 x Beckenheben



- ✓ Rückenlage, Beine 90 Grad anwinkeln
- ✓ Po anheben
- ✓ Position kurz halten, wieder absenken

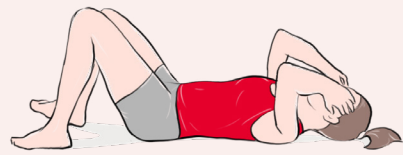
Weitere Infos und Tipps zum Workout zuhause findest du in unserem Ratgeber „[Fitness zuhause](#)“.

### 30 x Side Leg Raises (15 pro Seite)



- ✓ Seitenlage, mit dem Ellenbogen abstützen
- ✓ Bein langsam anheben (max. 45 Grad)
- ✓ Position kurz halten, wieder absenken

### 20 x Fahrrad-Crunches (10 pro Seite)



- ✓ Rückenlage, Beine 90 Grad anwinkeln, Hände in den Nacken legen
- ✓ Kopf, Arme & oberen Rücken heben
- ✓ Kopf und Schulterbereich nach links ziehen, linkes Knie ran ziehen, rechtes Bein ausstrecken
- ✓ Körper zurück in Ausgangsposition & Übung wiederholen